

# Sanfte Ruhe und blaues Licht

**A**merikanischen Forschern zufolge schaltet bei Menschen, die vier Abendstunden lang auf ihrem Tablet oder E-Reader lesen, die innere Uhr um 1,5 Stunden verzögert in den Ruhemodus – im Vergleich zu Menschen, die die gedruckte Ausgabe lesen. Die untersuchten E-Book-Leser fanden später Schlaf, hatten reduzierte Traumphasen und waren am nächsten Morgen weniger aufmerksam als die Leser von Gedrucktem. Als Maß galt der Spiegel des Hormons Melatonin, das den Schlaf reguliert. Man vermutet, der hohe Anteil blauen Lichts der Bildschirme löse die Veränderung aus. Na ja. Schon die kleine Gruppe von nur zwölf Probanden macht mich stutzig. Auch wüsste ich gern, welchen Lesestoff man ihnen verabreichte. Eigene empirische Befunde sprechen eine ganz andere Sprache: Ich gucke nach der Lokalzeit aus Duisburg locker noch vier Stunden ins blaue TV-Licht und sinke danach in einen Schlaf mit extra langen Traumphasen. Meine liebe Frau startet dann noch ihr Tablet. Wie lange sie sich nächstens dem blauen iPad-Licht aussetzt, weiß ich dank unverzögertem Ruhemodus nicht. Am nächsten Morgen stürzen wir uns besonders aufmerksam auf die Tageszeitung. Es kommt wohl darauf an, was man guckt und liest.